

## **Barns smakpreferenser gentemot frukt och grönsaker**

- En kvantitativ forskning baserad på resultat från projektet Pro Greens

Sofia Selenius

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	3768
Författare:	Sofia Selenius
Arbetets namn:	Barns smakpreferenser gentemot frukt och grönsaker – En kvantitativ forskning baserad på resultat från projektet Pro Greens
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Studier visar att frukt- och grönsakskonsumtionen är låg bland finländska barn. Endast en liten procent av barnen uppnår den dagliga rekommendationen om 400 gram frukt och grönsaker. Pro Greens är ett EU- finansierat samarbetsprojekt som Folkhälsan i Finland har deltagit i genom att undersöka frukt- och grönsakskonsumtionen bland finlandssvenska barn i åldern 10-11 som bor utanför huvudstadsregionen. I det här arbetet har resultat angående tillgänglighet av frukt och grönsaker i hemmet samt barns smakpreferenser gällande frukt och grönsaker analyserats. Syftet med det här arbetet är att ta reda vilka frukter och grönsaker som finlandssvenska barn i skolåldern tycker om. Syftet är även att se om hemmen stöder främjandet av barnens hälsa genom att ha tillgängligt frukt och grönsaker hemma. Arbetets forskningsfrågor är: Vilka frukter och grönsaker tycker flickor och pojkar mest respektive minst om? I vilken utsträckning finns det frukt och grönsaker tillgängligt i hemmen som flickor och pojkar tycker om? För att få svar på frågorna har en kvantitativ forskningsmetod med enkäter använts. Enkätsvaren har analyserats med hjälp av SPSS. Svarsprocenten blev 83,2%. Resultaten visar att majoriteten av de undersökta barnen anser att det finns frukt och grönsaker tillgängligt i hemmet som de tycker om. Resultaten visar även att barn tycker mycket bra om frukt och relativt bra om grönsaker. Barnens favoritfrukter är vindruvor och äpple medan körsbär och plommon är minst omtänkta. Av grönsakerna är gurka och morot mest omtänkta medan gröna bönor och spenat är minst omtänkta. Det kan konstateras ett samband mellan tillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmet och barns positiva attityd gentemot frukt och grönsaker.</p>	
Nyckelord:	Pro Greens, frukt, grönsaker, smakpreferenser, tillgänglighet
Sidantal:	39
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	3768
Author:	Sofia Selenius
Title:	Children's taste preferences regarding fruits and vegetables – an quantitative research based on results from the Pro Greens project
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	.
Abstract:	
<p>Studies show that fruit and vegetable consumption is low among Finnish children. Only a small percentage of the children reach the daily recommendation of 400 grams of fruit and vegetables. Pro Greens is an EU- funded joint project that Folkhälsan in Finland have participated in by researching the fruit and vegetables consumption among Swedish speaking children in Finland aged 10- 11 who live outside the capital region. Results concerning to the availability of fruit and vegetables at home and children's taste preferences regarding to fruit and vegetables have been analyzed in this study. The purpose of this study is to examine which fruits and vegetables the Swedish speaking school aged children in Finland likes. The purpose is also to see if the home supports the promotion of children's health by having fruits and vegetables available at home. Work research questions are: Which fruit and vegetables do girls and boys like the most and the least? To what extent are there fruit and vegetables available at home that girls and boys like? To get answers to these questions a quantitative research method by survey has been used. The answers have been analyzed using the statistical program SPSS. The response rate was 83,2 percent. The results show that the majority of the researched children find that there are fruit and vegetables available at home that they like. The results also show that children like fruit very much and vegetables pretty much. Children's favorite fruits are grapes and apples while cherries and plums are their least favorites. Cucumber and carrot are their favorite of vegetables while their least favorites are green beans and spinach. It can be established that there are a correlation between the availability of fruit and vegetables at home and children's positive attitude towards fruit and vegetables.</p>	
Keywords:	Pro Greens, fruit, vegetables, taste preferences, availability
Number of pages:	39
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	3768
Tekijä:	Sofia Selenius
Työn nimi:	Lasten makupreferenssi mitä tulee hedelmiin ja kasviksiin – kvantitatiivinen tutkimus, joka perustuu Pro Greensin projektin tuloksiin
Työn ohjaaja (Arcada):	Ilse Tillman
Toimeksiantaja:	-
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Tutkimukset osoittavat että hedelmien ja kasvien kulutus on alhainen Suomalaisten lasten keskuudessa. Vain pieni prosentti lapsista saavuttaa päivittäisen suosituksen 400 grammaa hedelmiä ja kasviksia. Pro Greens on EU- rahoitettu yhteistyöprojekti johon Folkhälsan Suomessa on osallistunut tutkimalla hedelmien ja kasvien kulutusta suomenruotsalaisten 10–11 ikäisten lasten joukossa jotka asuvat pääkaupunkiseudun ulkopuolelle. Opinnäytetyössä on analysoitu tulosta hedelmien ja kasvien saatavuudella kodeissa, sekä lasten hedelmien ja kasvien makupreferenssiin. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää mistä hedelmistä ja kasviksista suomenruotsalaiset, kouluikäiset lapset pitävät. Tarkoitus on myös selvittää tukeeko kodit lasten terveyden edistämistä pitämällä kasviksia ja hedelmiä saatavilla kotona. Työn tutkimuskysymykset ovat: Mistä hedelmistä ja kasviksista tytöt ja pojat pitävät eniten ja vähiten? Missä määrin hedelmiä ja kasviksia on saatavilla kodeissa joista tytöt ja pojat pitävät? Jotta kysymyksiin saataisiin vastauksia, kvantitatiivista tutkimusmenetelmää kiertokyselyllä on käytetty. Kiertokyselyn vastaukset on analysoitu SPSS avulla. Vastausprosentti on 83,2%. Tulos osoittaa että valtaosa tutkittujen lasten mielestä kodeissa on saatavilla hedelmiä ja kasviksia joista he pitävät. Tulo osoittaa myös että lapset pitävät paljon hedelmistä ja melko paljon kasviksista. Lasten lempihedelmät ovat viinirypäleet ja omena, kun taas kirsikka ja luumu ovat vähiten haluttuja. Kasviksista kurkku ja porkkana ovat eniten haluttuja, kun taas vihreät pavut ja pinaatti ovat vähiten haluttuja. Voi todeta että hedelmien ja kasvien saatavuudella kodeissa ja lasten suhtautuminen positiivisesti hedelmiin ja kasviksiin on yhteys.</p>	
Avainsanat:	Pro Greens, hedelmät, kasvikset, makupreferenssit, saatavuus
Sivumäärä:	39
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL / CONTENTS

<b>1</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Näringsbehovet för barn i skolåldern.....</b>	<b>9</b>
2.1	Näringsrekommendationer .....	9
2.2	Betydelse av kolhydraternas kvalitet .....	11
2.3	Frukt och grönsakers inverkan på fetma hos barn .....	11
<b>3</b>	<b>Barns matvanor och smakpreferenser .....</b>	<b>12</b>
3.1	Utveckling av matvanor .....	13
3.2	Smaksinnet .....	14
3.3	Smakpreferenser .....	14
3.4	Könsskillnader .....	15
<b>4</b>	<b>Syfte och forskningsfrågor .....</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Metod.....</b>	<b>16</b>
5.1	Datainsamlingsmetod .....	17
5.2	Analys.....	17
5.3	Etiska reflektioner .....	17
5.4	Variabler .....	18
5.4.1	<i>Tillgänglighet.....</i>	<i>18</i>
5.4.2	<i>Smakpreferenser.....</i>	<i>18</i>
<b>6</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>19</b>
6.1	Tillgänglighet .....	19
6.2	Smakpreferenser .....	22
<b>7</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>24</b>
7.1	Metoddiskussion .....	29
7.2	Vidare forskning.....	37
<b>8</b>	<b>Slutsatser .....</b>	<b>29</b>
	<b>Källor.....</b>	<b>30</b>
	<b>Bilaga 1</b>	
	<b>Bilaga 2</b>	
	<b>Bilaga 3</b>	
	<b>Bilaga 4</b>	

## **Bilaga 5**

## Figurer

Figur 1. Tallriksmodellen (Statens näringsdelegation 2005) .....	10
Figur 2. Tillgängligheten av frukt i hemmet hos flickor och pojkar (N:918) .....	20
Figur 3. Tillgängligheten av grönsaker i hemmet hos flickor och pojkar (N:913) .....	21
Figur 4. Barnens smakpreferenser gällande frukt .....	23
Figur 5. Barnens smakpreferenser gällande grönsaker .....	24

# 1 BAKGRUND

Det finns få studier med detaljerad, representativ och systematiskt insamlad information om finländska barns kostvanor. Däremot studier om den vuxna befolkningens kostvanor i Finland har det gjorts ett flertal av genom tiderna (Hoppu et al. 2010:966). Även tillgänglig och jämförbar information och analyser om kost- och fysiska aktivitetsvanor samt övervikt bland invånarna i Norden är begränsad (Nordic Council of Ministers, 2006:11). Tidigare studier som gjorts om finländska barns frukt- och grönsakskonsumtion visar att intaget är lågt. (Stoor et al. 2009:18) I en studie angående elever i årskurs 7 och 8 i finska skolor i Lahtis, Tammerfors och St. Michels åt flickor i genomsnitt endast 257 gram och pojkar 201 gram frukt och grönsaker per dag. En tiondel av pojkarna och fyra procent av flickorna hade inte överhuvudtaget ätit frukt eller grönsaker på en vecka (Hoppu et al. 2008). Folkhälsan gjorde år 2006 ett forskningsprojekt där man undersökte finlandssvenska barns levnadsvanor i huvudstadsregionen i årskurserna tre till fyra. Endast 18 % av barnen uppnådde rekommendationerna och konsumerade minst 400 gram frukt och grönsaker under dagen. I genomsnitt åt barnen 123 gram frukt och 114 gram grönsaker under dagen. Det sammanlagda intaget av frukt och grönsaker blev således endast 236 gram under en dag, drygt hälften av den rekommenderade mängden (Stoor et al. 2009:18). Konsumtionen av frukt och grönsaker bland barn i skolåldern i Finland minskade mellan åren 1986-2002. (Pulkkinen, 2011:26) I WHO:s skolundersökning (Young people's health in context, WHO 2002:113 f.) fann man bland finska barn att cirka en fjärdedel av flickorna och en sjättedel av pojkarna i åldern 11, 13 och 15 dagligen åt frukt och grönsaker. Enligt WHO (Inequalities in young people's health, WHO 2006:90 f.) åt endast 28 % av flickorna i åldern 15 år i Finland dagligen frukt medan andelen pojkar som dagligen åt frukt i 15 års ålder var 14 %.

Grönsaker, bär och frukter innehåller en mängd nyttiga vitaminer och mineraler som vår kropp behöver och som främjar vår hälsa. De innehåller vanligtvis lite energi och ger nyttiga kolhydrater och kostfibrer samt i de flesta fall lite fett och proteiner. (Statens näringsdelegation, 2005) En kost innehållande ett högt intag av grönsaker, bär och frukter kan minska risken för kroniska sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, diabetes och övervikt. (The world health report, WHO 2002:10) Enligt The World He-



alth Report (2002:10) dör cirka tre miljoner människor varje år i sjukdomar orsakade av ett lågt intag av grönsaker och frukter. Endast en minoritet av världens befolkning äter den mängd frukt och grönsaker som WHO rekommenderar, nämligen 400 gram per dag. (Fruit and vegetables for health, WHO 2004)

I Finland har vi sedan början av 1970- talet fokuserat på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och under de senaste åren även typ- 2 diabetes. En målmedveten folkhälsopolitik har i Finland idkats länge speciellt i syfte att förebygga kroniska sjukdomar. (Falk et al. 2011:8) Trots detta är både fetma och typ- 2 diabetes ett växande problem i Finland, särskilt bland barn och unga (Statens näringsdelegation, 2005:9). Folkhälsopolitiken baserar sig på folkhälsoprogrammet Hälsa 2015, som är ett samarbetsprogram mellan alla sektorer i det finländska samhället vars mål är att stöda och främja finländarnas hälsa. Som bas för programmet fungerar WHO:s program Hälsa för alla som reviderats år 1998. Målet för åldersgruppen barn är att öka barnens välbefinnande och förbättra deras hälsa. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2001:2 f.) För att uppnå detta mål bör vi vara medvetna om vilka faktorer som främjar vår hälsa och minskar risken för olika sjukdomar.

Detta examensarbete, där barns smakpreferenser samt tillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmet undersöks, baserar sig på resultat från undersökningen Pro Greens. Pro Greens är ett EU finansierat projekt som undersöker frukt- och grönsakskonsumtionen bland barn i Europa i åldern 10-11. Projektet är en utveckling av ett tidigare skolprojekt Pro Children där man i Finland under åren 2006- 2008 undersökte finlandssvenska barns levnadsvanor i årskurs tre till sex inom huvudstadsregionen. Undersökningen Pro Greens innefattade 10 europeiska länder varav Finland var ett. I Finland riktades projektet till elever som våren 2009 gick i årskurs fyra och fem i svenskspråkiga skolor i hela Svenskfinland och på Åland. Folkhälsans forskningscentrum ansvarade för projektet i Finland och som forskningsledare ansvarade docent Eva Roos. Projektet pågick från augusti 2008 till juli 2011. (Forskning i levnadsvanor, Folkhälsan)

Projektet Pro Greens genomfördes i 19 finlandssvenska skolor utanför huvudstadsregionen. Skolorna delades in i nio interventions- och tio kontrollskolor. Sammanlagt deltog ca 1000 elever samt deras föräldrar i undersökningen. Barnen i interventionssko-

lorna deltog i undersökningen under läsåret 2009- 2010 och en uppföljningsundersökning utfördes våren 2010 i både interventions- och kontrollskolorna. Kontrollskolorna tog del av interventionsmaterialet under följande läsår 2010- 2011. (Forskning i levnadsvanor, Folkhälsan)

## **2 NÄRINGSBEHOVET FÖR BARN I SKOLÅLDERN**

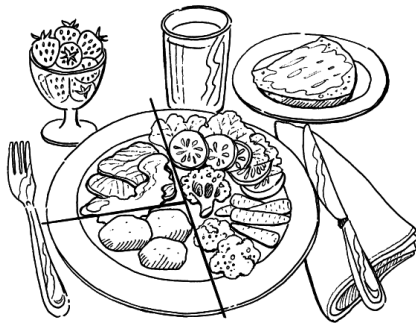
I Finland innebär skolåldern sju till tolv år (Almqvist, 2004:42). Med skolålder menas livstiden mellan det att barnet börjar skolan tills tonåren börjar (Koistinen et al. 2004:72). Barn behöver en mångsidig kost i skolåldern för tillväxt, ork och utveckling. Regelbundna måltider och hälsosamma mellanmål är likaså viktigt för dem. (Institutet för hälsa och välfärd, 2009)

Enligt Institutet för hälsa och välfärd (2012) kommer mer än 40 procent av det dagliga energiintaget hos elever i de högre årskurserna från mellanmål så som godis och läsk. Skolmåltiderna står för mindre än 20 procent av energiintaget och cirka 30 procent av skoleleverna lämnar bort den dagliga skollunchen.

### **2.1 Näringsrekommendationer**

Finländska näringsrekommendationerna har som mål att förbättra finländarnas kostvanor och på så sätt främja finländarnas hälsa och förebygga sjukdomar. Enligt de finska näringsrekommendationerna bör det dagliga energiintaget för flickor i skolåldern (7-12 år) i genomsnitt vara cirka 1720- 2080 kilokalorier och för pojkar cirka 1940- 2340 kilokalorier. En hälsosam och näringsrik kost består av fett, kolhydrater, protein, vitaminer och mineraler. Det totala energiintaget rekommenderas bestå av 25- 35 procent fett, 50- 60 procent kolhydrater och 10-20 procent protein med undantag för vissa grupper som till exempel överviktiga. Tallriksmodellen är en fungerande modell för en hälsosam och näringsmässigt bra måltid. Halva tallriken bör bestå av grönsaker, en fjärdedel av potatis, pasta, ris eller dylikt samt en fjärdedel av kött-, fisk-, äggrätter eller annan proteinrik föda. Måltidsdrycken rekommenderas bestå av ett glas fettfri mjölk, surmjölk eller vatten. Därtill bör måltiden innehålla fullkornsbröd med ett tunt lager mjukt bred-

bart pålägg av vegetabiliskt fett samt bär eller frukt som efterrätt beroende på hunger. (Statens näringsdelegation, 2005)



Figur 1. Tallriksmodellen (Statens näringsdelegation, 2005)

De finska näringsrekommendationerna för frukt och grönsaker följer WHO:s rekommendationer 400 gram om dagen. Potatis hör dock inte till denna mängd. Frukter och bär bör hellre ätas som sådana och inte drickas som juice. Likaså bör grönsaker i de flesta fall ätas utan att tillagas för att behålla sina vitaminer och mineraler. Grönsaker, frukter och bär innehåller som sådana kolhydrater och kostfibrer vilket vår kropp behöver. De innehåller lite energi, med undantag för till exempel avokado, plus många viktiga vitaminer och mineraler som främjar vår hälsa. (Statens näringsdelegation, 2005)

Spannmålsprodukter är viktiga källor till energi och bör intas dagligen i form av fullkornsbröd, gröt, fullkornspasta, fullkornsrís. Fullkornsprodukter är goda fiberkällor och innehåller rikliga mängder B- vitamin och mineralämnen. Mjölksprodukter tillgodoser oss med kalcium, protein och andra viktiga mineraler. De är en stor källa till D- vitamin då de flesta mjölksprodukter idag är berikade med D- vitamin. Enligt rekommendationerna bör det dagliga intaget av mjölksprodukter bestå av en halv liter i flytande form såsom mjölk, surmjölk, yoghurt och fil plus två till tre skivor ost. Mjölksprodukterna bör vara med låg fetthalt eller fettfria samt med låg socker- och saltmängd. Varierade fisksorter bör intas tre gånger i veckan. Begränsningar finns för en del grupper. Köttprodukter rekommenderas vara helköttprodukter med låg fett- och salthalt. Fisk- och köttprodukter ger rikliga mängder protein, A- och B- vitamin. Dessutom innehåller fisk rikligt av D- vitamin samt mjuka fetter. Fettets andel i kosten bör främst bestå av mjuka fetter såsom vegetabiliska oljor och margariner samt bredbara pålägg som innehåller vegetabi-

liska oljor. Energimängden är dock den samma i alla fetter så förbrukningen bör vara måttlig. Hårda fetter, de ohälsosamma, finns huvudsakligen i smör, mjölkfetter, härdade fetter, palmolja och kokosolja. (Statens näringsdelegation, 2005)

## **2.2 Betydelse av kolhydraternas kvalitet**

Kroppen tar upp kolhydrater olika snabbt beroende på deras kemiska uppbyggnad. Man delar in dem i två kategorier. Kolhydrater med lågt glykemiskt index samt kolhydrater med högt glykemiskt index. Kolhydrater med lågt glykemiskt index, såkallade långsamma kolhydrater, höjer blodsockret långsamt medan de med högt glykemiskt index, de snabba kolhydraterna, höjer blodsockret snabbt. Kroppen utsöndrar hormonet insulin så fort blodsockret stiger. Insulin är ett fettlagrande hormon och behovet ökar ju mer snabba kolhydrater vi äter. Genom att äta en kost bestående av kolhydrater med ett lågt glykemiskt index kan risken för diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar minska. När vi väljer livsmedel med ett lågt glykemiskt index håller vi blodsockret på en jämnare nivå och vi hålls längre mätta efter att vi ätit. Dessutom minskar behovet av insulin. Beroende på hur olika livsmedel är tillredda kan deras glykemiska värde ändra. Finfördelade och värmebehandlade kolhydrater får oftast ett högre glykemiskt värde än råa och icke-tillredda kolhydrater. (Johansson, 2009:80 f.)

Socker innehåller endast snabba kolhydrater och knappt några andra näringsämnen. Därför bör intaget av sötsaker såsom godis, glass, läsk, kakor med mera begränsas. Enligt de finska rekommendationerna äter finländarna mera sötsaker än förr och intaget överstiger rekommendationerna framför allt i de unga åldersgrupperna. (Statens näringsdelegation, 2005)

## **2.3 Frukt och grönsakers inverkan på fetma hos barn**

Fetman bland barn och ungdomar i Finland har under de senaste åren blivit ett allt vanligare problem. Minskad fysisk aktivitet och en ohälsosam kost bestående av stora energitäta mellanmål och drycker är en av de största orsakerna till den växande övervikten. Den allt mer feta befolkningen har lett till att typ-2 diabetes blivit ett relativt vanligt fe-

nomen bland befolkningen och särskilt bland barn och ungdomar. Fetma är den största orsaken till att typ- 2 diabetes uppstår. (Statens näringsdelegation, 2005:9,13) Även i många U- länder har övervikt bland barn och unga vuxit. Siffran bland överviktiga har sedan 1980 talet ökat tredubbelt eller mer i delar av mellanöstern, södra Europa, Nordamerika, Kina, Australien och öarna i Stilla havet (The world health report, WHO 2002:10). Övervikt i ung ålder kan orsaka svåra komplikationer och en större risk för att bli överviktig som vuxen. (Lobstein & Frelut, 2003:195)

Ett barn vars ena eller båda föräldrar är överviktiga löper större risk att själv bli överviktig. (Towey et al. 2011:1) Dessutom är oddsen stora att ett överviktigt barn förblir överviktig in i det vuxna livet. Medan en energität kost innehållande mycket fett inverkar positivt på viktuppgången, förknippas frukt och grönsaker med en negativ viktuppgång (Jago et al. 2009:673). Förutom att en kost bestående av mycket fett, salt och socker kan orsaka övervikt, är risken stor att utveckla kärlsjukdomar såsom högt blodtryck och högt kolesterol. Frukt och grönsaker innehåller antioxidanter och andra spårämnen såsom flavonoider, karotenoider, C- vitamin, folsyra och fibrer som kan förhindra att dessa kärlsjukdomar uppstår samt minska risken för en del cancersjukdomar (The world health report, WHO 2002:10). Barn som drabbas i ett tidigt skede av kärlsjukdomar riskerar att få leva resten av livet med sjukdomen. (Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, WHO 2003:37) Genom att uppmuntra dem till hälsosamma matvanor i ett tidigt skede kan man hjälpa dem att skapa ett hälsosamt mönster som fortsätter vidare i det vuxna livet (Benton, 2004:858).

### **3 BARNES MATVANOR OCH SMAKREFERENSER**

För att kunna skapa hälsosamma matvanor och främja uppkomsten av dem hos barn måste man vara medveten om de faktorer som påverkar och formar matvanorna. Ett ätbeteende förstås och kan förändras då man lär sig känna igen de faktorer som inverkar på beteendet (Story et al., 2002). Enligt Story et al. (2002:40) påverkas matvanorna av psykosociala faktorer såsom individuella och sociala inflytelser, sociala faktorer såsom familj och vänner, den fysiska miljön såsom skolor och daghem samt samhällsfaktorer såsom reklam, normer och massmedia.

Neumark- Sztainer et al. (1999:929) fann att barn skulle äta en mer hälsosam kost om utseendet och smaken på den skulle tilltala dem mer. De skulle välja de mer hälsosamma alternativen om de fanns lättillgängliga i hemmet medan de ohälsosamma alternativen vore begränsade. Likaså skulle de äta mer hälsosamt om normerna i samhället skulle vara att det är tufft med hälsosamma alternativ framom ohälsosamma.

### **3.1 Utveckling av matvanor**

Grunden för barns matvanor skapas i tidig ålder och formas genom livet. Fysiologiska faktorer, erfarenheter och upplevelser samt omgivningen inverkar på matvanorna. Speciellt tidigare upplevelser kring maten och matsituationer inverkar på barns matbeteende. Endast ökandet av information är troligen därför inte en förutsättning för förändring av matvanor. Som nyfödd vänjer sig barn vid den söta smaken genom moderns bröstmjölk. Den söta smaken ger barnet en trygghetskänsla och en upplevelse som gör att hon fattar tycke för sött redan som nyfödd. Likaså påminner den söta smaken barnet om tillgången till mat och lockar henne till att äta tillräckligt. (Hasunen et al. 2004:136 f.)

Barn lär sig inte automatiskt att äta hälsosamt utan väljer sådan mat som de känner till och som känns trygg. Den mat som erbjuds hemma och som är bekant från tidigare tilltalar dem medan nya och obekanta rätter känns suspekta. (Hasunen et al. 2004:137)

Mångsidiga erfarenheter av maten och ätandet är viktigt för barns utvecklande av matvanor. Barn accepterar maten om de på egna villkor får bekanta sig med den, följa med på uppköp och hjälpa till med matlagningen. De lär sig uppskatta maten då de får delta i matlagningen och hjälpa till. I butiken kan barnen till exempel hjälpa till att väga frukter och grönsaker. Barn använder alla sina sinnen då de lär sig äta. Genom att prova, lukta, smaka och känna sig fram så bekantar sig barn, på samma sätt som med andra saker, med maten. (Hasunen et al. 2004:139)

Utvecklandet av matvanor hos barn påverkas av vad familjen äter, regelbundenhet, matdiskussioner och inställningar till mat. Även andra sociala platser som kamraternas hem, daghem och skolor formar matvanorna hos dem. Barn tar modell av sin omgivning och dess matvanor. När föräldrarnas matvanor ändras, ändras även barnets. (Hasunen et al. 2004:141) Enligt Cook & Wardle (2004:743) är det ovanligt att föräldern erbjuder sitt barn sådan mat som hon själv inte tycker om. Han menar att barn prövar minst på den mat som de vuxna inte tycker om. Barn till högre utbildade föräldrar äter mer frukt och grönsaker. De har mer kunskap om frukt och grönsaker samt näringsrekommendationer och tillgången till frukt och grönsaker i hemmet är större (Tidebrant & Acevski, 2010:8)

### **3.2 Smaksinnet**

Smaksinnet är ett kemiskt sinne som reagerar på yttre kemiska retningar. Dess uppgift är att signalera vad vi äter och dricker samt kontrollera om intaget är lämpligt som föda. Människan har cirka 10 000 smaklökar som består av smakceller, stödjeceller och basceller. Smakcellerna identifierar ämnen som lösts upp i saliven och bildar synapser med sensoriska nervfibrer som går till hjärnan. Olika smaker väcker olika känslor då det limbiska systemet i hjärnan mottar nervfibrer från smakbanorna. Våra fem grundsmaker är salt, sött, surt, beskt och umami (natriumglutamat). Tungan är speciellt känslig för beska smaker vilket hjälper oss att undvika giftiga ämnen. Matens lukt inverkar också på hur vi upplever smaker. Luktcellerna påverkas av de aromämnen som frigörs då vi tuggar maten. Likaså inverkar matens temperatur och konsistens på smakupplevelser. Hjärnan kan skilja mellan flera hundra olika smaker trots att det endast finns fem grundläggande smaker. Beroende på kroppens behov, genetiska faktorer och tidigare erfarenheter föredrar vi vissa smaker framför andra. (Sand et al. 2007:157 f.)

### **3.3 Smakpreferenser**

Barn är ofta rädda för att prova på nya maträtter eller nya smaker. Nya rätter känns skrämmande och tilltalar dem inte. Barn väljer helst bekanta rätter framför obekanta. Detta kallas för neofobi och är mycket vanligt bland barn. Genom att erbjuda barn en varierande kost med både bekanta och obekanta rätter så kan man påverka deras smakpreferenser. Smakpre-

ferenserna växer ju flera gånger barnen smakar på en maträtt. I genomsnitt krävs det att ett barn smakar 10-15 gånger på en maträtt före hon börjar tycka om det. Genom att erbjuda små smakbitar av nya rätter under en och samma vecka så kan man hjälpa barnen att börja tycka om nya smaker. Att ändra eller påverka ett barns smakpreferenser är dock en krävande process som kan ta lång tid. I början kan man bara känna, dofta och se på den nya maten för att sedan övergå till att börja smaka på det. Nya maträtter som erbjuds tillsammans med en bekant maträtt gör det oftast lättare och mer acceptabelt för barnen att smaka på. Likaså om de vuxna äter samtidigt samma mat. Barn börjar tycka om nya maträtter då de inte blir tvingade till att äta utan får sakta men säkert smaka sig fram. (Fogelholm, 2003:108 ff.)

Obehagliga matsituationer kan resultera i att ett barn får avsmak för vissa maträtter och smaker då den upplevda situationen kopplas samman med maten. Det kan handla om situationer där barnet blivit illamående av en maträtt eller tvingade till att äta något hon inte tycker om. Obehaget kan bestå länge hos barnet, till och med ända in i vuxenålder, och det kan vara svårt att bli av med det. Dyliga situationer kan undvikas genom att inte tvinga barn att äta en viss maträtt samt att upprepade gånger ge små mängder av samma mat. (Fogelholm, 2003:110 f.)

Ett flertal studier har visat att utvecklandet av barns smakpreferenser påverkas kraftigt av vilken sorts mat de äter. Barns favoriträtter idag består främst av pizza, hamburgare, fransk potatis och andra energitäta rätter medan grönsaker hör till den kategori de tycker sämst om. (Cook & Wardle, 2004)

### **3.4 Könsskillnader**

Studier visar att flickor i allmänhet äter frukt och grönsaker mer och oftare än pojkar (Bere et al. 2007). Man har observerat att flickor uppfostras på ett annorlunda sätt än pojkar när det gäller kosten. I Pro Children undersökningen fann man att föräldrar till döttrar var mer involverade i undersökningen och deltog mer i föräldraaktiviteter än föräldrar till söner vilket även motiverade flickorna mer till att äta frukt och grönsaker. (Brug et al. 2008) Flickor bryr sig även mer om vad de äter och förväntas äta hälsosammare än pojkar (Prättälä et al. 2006)



I undersökningen Hälsoverkstaden fann man att konsumtionen av frukt och grönsaker var lika för flickor och pojkar. Barnen tyckte mer om frukt än grönsaker. Flickor tyckte i allmänhet mer om frukt och grönsaker än pojkar. Äpple, banan, mandarin och melon var barnens favoriter av frukterna och gurka, tomat, ärter och morot av grönsakerna. (Stoor et al. 2009:7, 18- 19)

## **4 SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR**

Syftet med denna forskning är att ta reda på vilka frukter och grönsaker finlandssvenska barn i skolåldern tycker om. Syftet är också att se om hemmen stöder främjandet av barnens hälsa genom att ha tillgängligt frukt och grönsaker hemma som barnen tycker om.

Forskningsfrågorna:

1. Vilka frukter och grönsaker tycker flickor och pojkar mest respektive minst om?
2. I vilken utsträckning finns det frukt och grönsaker tillgängligt i hemmen som flickor och pojkar tycker om?

## **5 METOD**

I detta examensarbete analyserades erhållna resultat i undersökningen Pro Greens. En kvantitativ forskningsmetod har använts. Den kvantitativa forskningsmetoden lämpar sig då man vill samla in information från många enheter. Metoden är bra då den standardiserar informationen och gör den lätt att bearbeta med hjälp av statistikprogram. Ytterligare är möjligheten att generalisera från urval till population av hög grad. Nackdelen med den kvantitativa forskningsmetoden är att resultaten blir relativt ytliga. Det är svårt att gå in på djupet och få fram alla individuella variationer. Likaså är svarsalternativen till stor del begränsade för dem som deltar i undersökningen. (Jacobsen, 2007:53-54, 57)

## **5.1 Datainsamlingsmetod**

Data för denna rapport samlades in våren 2009 av organisationen Folkhälsan. I Finland hade man regional rekrytering och samplen var socioekonomiskt representativa för områdena. 19 skolor med sammanlagt 1123 elever i Svenskfinland inbjöds till att delta i undersökningen. De uttagna skolorna fick ett brev eller ett telefonsamtal som introducerade dem till undersökningen samt förfrågan om deltagande.

Lärarna i skolorna mottog brev innehållande ett validerat frågeformulär med instruktioner om hur insamlandet av data bör gå till. Eleverna fyllde i frågeformulären under lektionstid och fick ett annat frågeformulär med hem som en av föräldrarna fyllde i. Lärarna returnerade alla formulär i stängda kuvert till den nationella studiegruppen som matade in data enligt givna direkt.

## **5.2 Analys**

För att analysera och åskådliggöra enkätsvaren användes statistikprogrammet IMB SPSS Statics version 19.0. Genom att använda univariata analyser kunde fördelningen i variablerna tillgänglighet och smakpreferenser beskrivas en i taget. På detta sätt kunde en bild av hur svaren fördelat sig samt vilket som var det mest typiska svaret i urvalet skapas. För att framställa fördelningarna användes stolpdigram.

## **5.3 Etiska reflektioner**

Eftersom denna studie använder sig av resultat från Folkhälsans undersökning Pro Greens behövdes inget separat forskningslov av en etisk kommitté. Pro Greens undersökning har godkänts i Finland år 2008 av den etiska kommittén vid avdelningen för folkhälsovetenskap vid Helsingfors universitet. Enkäten som använts inom Pro Greens har utvecklats i det tidigare EU- finansierade projektet Pro Children. Den har validerats och är därmed tillförlitlig i att mäta frukt- och grönsaksintag på gruppnivå.

Att delta i undersökningen var frivilligt och både barn och föräldrar kontaktades före projektet inleddes. De fick information om forskningsprojektet och ombands att ge ett skriftligt lov till att delta i undersökningen. Deltagandet kunde avbrytas när som helst, vilket testpersonerna var medvetna om.

Enkätsvaren och data om enskilda individer hålls hemliga och delas inte ut till skolor, kommuner eller andra utomstående. Insamlad data finns enbart till förfogande för forskarna och används enbart för vetenskapligt ändamål.

## **5.4 Variabler**

I denna forskning analyserades några av svaren på de frågor som användes i frågeformulärets del om kostvanor. De frågor som analyserades tangerade tillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmet samt barnens smakpreferenser.

### **5.4.1 Tillgänglighet**

Tillgängligheten analyserades utgående från fråga D37 och D67 i frågeformuläret:

*"Finns det vanligtvis frukt som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?"*

*"Finns det vanligtvis grönsaker som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?"*

Svarsalternativen för dessa frågor var *"ja alltid", "ja de flesta dagar", "ibland", "sällan", "aldrig"*.

### **5.4.2 Smakpreferenser**

Barnens smakpreferenser analyserades utgående från fråga D29 och D62 i frågeformuläret:

*"Vilken frukt nedan tycker du om eller tycker du inte om?"*

*"Vilken grönsak tycker du om eller tycker du inte om?"*

Som alternativ för frukter fanns: *äpple, banan, päron, apelsin, mandarin/klementin, plommon, persika/nectarin, melon, jordgubbar, vindruvor, körsbär, kiwi, hallon och blåbär.*

Som alternativ för grönsaker fanns: *tomat, gurka, sallad, vitkål, spenat, purjolök, gröna bönor, lök, morot, broccoli, blomkål, gröna örter, kålrot, majs, paprika, avokado.*

Svarsalternativen för dessa frågor var *"tycker mycket om", "tycker lite om", "tycker lite illa om", tycker mycket illa om", "har inte provat"*. Svarsalternativen kodades om till *"tycker om"* och *"tycker inte om"* för att få en tydligare bild av barnens svar. *"Tycker mycket om"* och *"tycker lite om"* sattes ihop till *"tycker om"*. *"Tycker lite illa om"* och *"tycker mycket illa om"* sattes ihop till *"tycker inte om"*. *"Har inte provat"* togs bort.

Bären valdes att inte analyseras, vilket betyder att jordgubbar, hallon och blåbär lämnades bort. Av grönsakerna fattades kålrot, majs, paprika och avokado efter inmatningen av resultaten på spss, vilket betyder att de inte finns med i analysen.

## 6 RESULTAT

Alla 19 skolor deltog i undersökningen och sammanlagt 934 av 1123 elever medverkade i undersökningen. Svarsprocenten är således 83,2 %. Enligt Jacobsen (2007:230) är en svarsprocent över 70 % mycket bra.

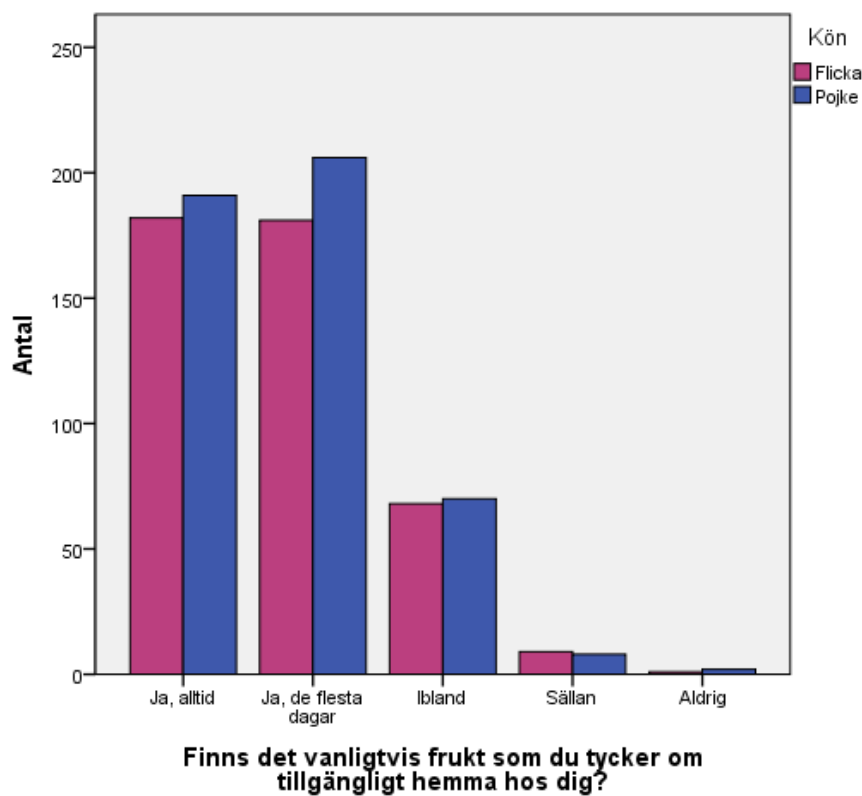
### 6.1 Tillgänglighet

På frågan *"Finns det vanligtvis frukt som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?"* svarade flickor procentuellt mest med 41,1% att det *"alltid"* finns tillgängligt. 40,9% svarade att det finns *"de flesta dagar"* tillgängligt. *"Ibland"* svarade 15,3%, *"sällan"* 2,0% och endast 0,2% *"aldrig"*. Sammanlagt svarade 99,5% av flickorna på denna fråga.

Med andra ord finns det allt som oftast frukt som de tycker om tillgängligt i hemmet hos flickor. En väldigt liten del menar att det sällan eller aldrig finns (se Figur 2).

När det gäller pojkar svarade största delen 42,0% att det finns "de flesta dagar" tillgängligt. 38,9% svarade att det "alltid" finns. 14,3% svarade att det "ibland" finns, 1,6% svarade "sällan" och 0,4% svarade att det "aldrig" finns frukt som de tycker om tillgängligt hemma. Sammanlagt svarade 97,1% av pojkarna på denna fråga.

Hemma hos pojkarna finns det allt som oftast även tillgängligt frukt som de tycker om. Liksom för flickorna är det en väldigt liten del som sällan eller aldrig tycker att det finns frukt som de tycker om tillgängligt i hemmet (se Figur 2).

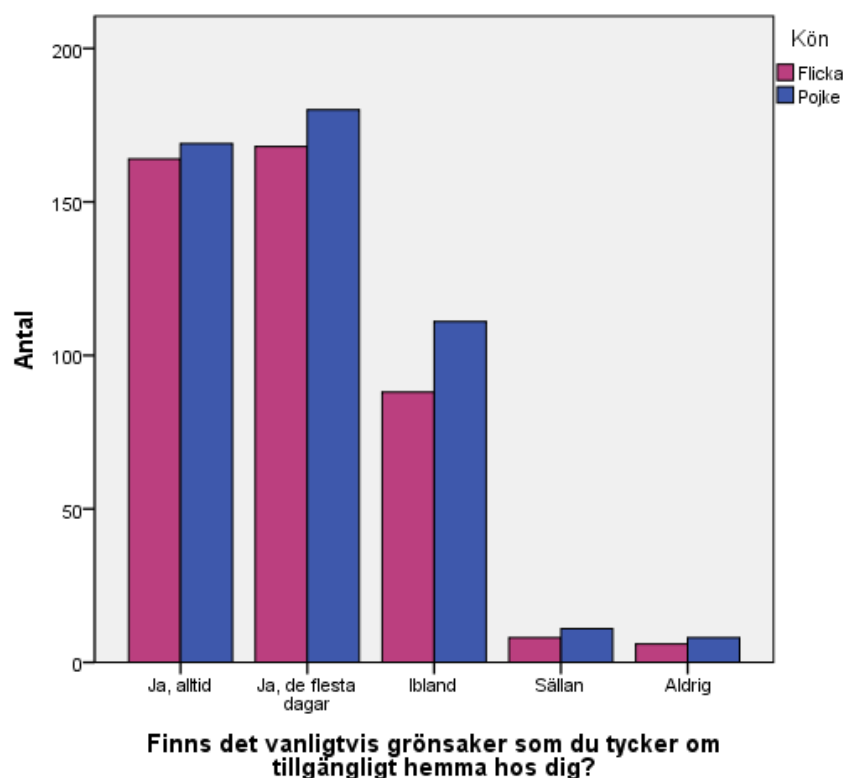


Figur 2. Tillgängligheten av frukt i hemmet hos flickor och pojkar (N:918).

På frågan "Finns det vanligtvis grönsaker som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?" svarade flickor procentuellt mest med 37,9% "Ja, de flesta dagar". Nästan lika många, 37%, svarade "Ja, alltid". 19,9% ansåg att det *ibland* finns, 1,8% att det *"sällan"* finns och 1,4% att det *"aldrig"* finns grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmet. Sammanlagt svarade 98% av flickorna på denna fråga. (se Figur 3).'

Av pojkarna svarade största andelen med 36,7% "Ja, de flesta dagar". 34,4 % ansåg att det *"alltid"* finns. 22,6% svarade *"ibland"*, 2,2% *"sällan"* och 1,6% att det *"aldrig"* finns grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmet. Sammanlagt svarade 97,6% av pojkarna på denna fråga. (se Figur 3)

Med andra ord ansåg majoriteten av både flickor och pojkar att det finns grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmet de flesta dagar. Nästan en lika stor andel ansåg att det alltid finns.



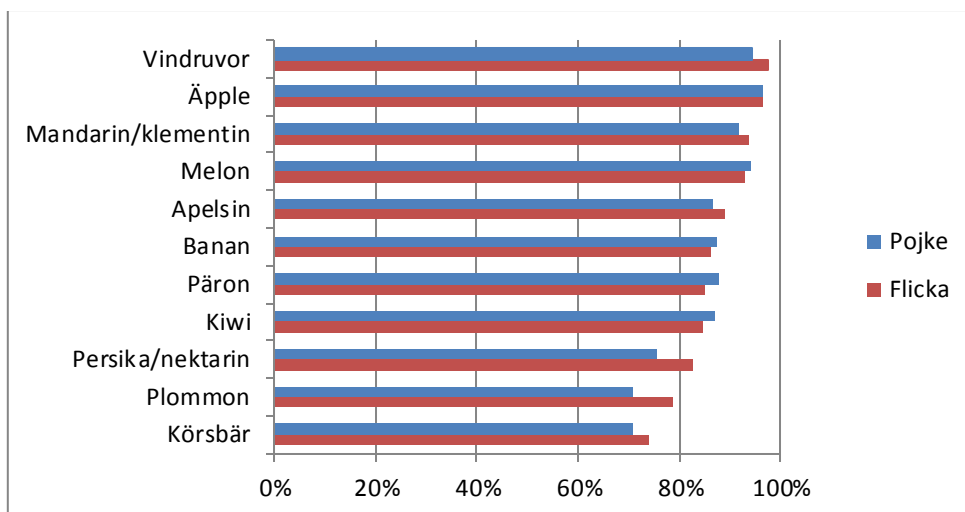
Figur 3. Tillgängligheten av grönsaker i hemmet hos flickor och pojkar (N:913).

## 6.2 Smakpreferenser

På frågan "*Vilken frukt tycker du om eller tycker inte om?*" visade resultaten att barnen i överlag tycker mycket om frukt. Det förekom inga större skillnader mellan pojkar och flickor när det gällde omtyckta frukter. Flickornas favoritfrukter var vindruvor (97,5%), äpple (96,7%), mandarin/klementin (93,7%), melon (93,0%) och apelsin (89,0%). Minst tyckte flickorna om körsbär (25,9%), plommon (21,3%) och persika/nectarin (17,3%). Pojkarnas favoritfrukter var till största delen lika som flickornas. Deras favoriter var äpple (96,6%), vindruvor (94,5%), melon (94,1%), mandarin/klementin (91,8%) och päron (87,8%). Pojkar tyckte i lite större grad bättre om päron än apelsin. Pojkarna tyckte liksom flickorna minst om körsbär (29,2%), plommon (29,2%) och persika/nectarin (24,4%). Dock svarade över hälften av både flickorna och pojkarna att de tyckte om dessa frukter vilket visar att barnen överlag tyckte bra om frukt (se Figur 4)

Vindruvor var den populäraste frukten bland flickorna. Av dem svarade 97,5% att de "*tycker om*" vindruvor. Endast 2,5% svarade att de "*tycker inte om*" vindruvor. Pojkarna tyckte till näst bäst om vindruvor. Av dem svarade 94,5% att de "*tycker om*" vindruvor medan 5,5% svarade "*tycker inte om*". Favoritfrukten bland pojkarna var äpplet. Av dem svarade 96,6% att de "*tycker om*" äpple. 3,4% svarade att de "*tycker inte om*" äpple. Äpplet var populärast efter vindruvor hos flickorna. Av dem svarade 96,7% att de "*tycker om*" äpple och 3,3% att de "*tycker inte om*" äpple.

Körsbäret var minst omtyckt av både flickor och pojkar. 25,9% av flickorna och 29,2% av pojkarna svarade att de "*tycker inte om*" körsbär. Dock tyckte 74,1% av flickorna och 70,8% av pojkarna ändå om körsbär, vilket visar att det trots allt är en relativt omtyckt frukt bland barnen.



Figur 4. Barnens smakpreferenser gällande frukt.

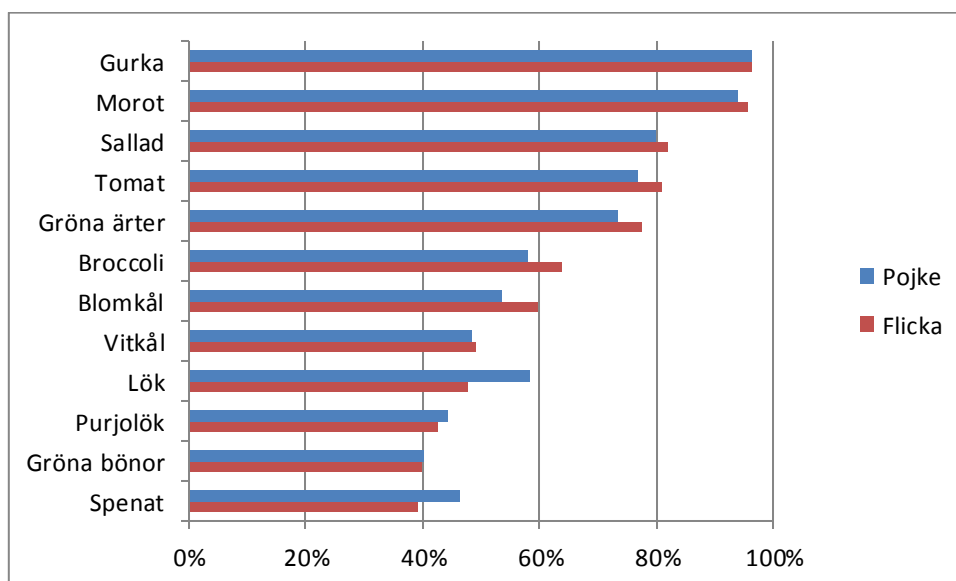
På frågan "Vilken grönsak tycker du om eller tycker inte om?" visar resultaten att barnen är mer kräsna till grönsaker än frukt. Resultaten visar även att flickor tycker mer om grönsaker än pojkar. Flickor och pojkar hade samma favoritgrönsaker. De mest populära var gurka, morot, sallad, tomat och gröna ärter. Flickor tyckte minst om spenat medan gröna bönor var minst omtyckt bland pojkar. Flickorna tyckte i större grad om broccoli och blomkål jämfört med pojkarna. Pojkarna tyckte där emot i större grad om lök och spenat än flickorna.

Gurkan var den populäraste grönsaken bland barnen. 96,3% av flickorna och 96,2% av pojkarna svarade att de "tycker om" gurka. Endast 3,7% av flickorna och 3,8% av pojkarna svarade att de "tycker inte om" gurka. Nästan lika omtyckt var moroten. 95,8% av flickorna och 94,0% av pojkarna svarade att de "tycker om" morot. 4,2% av flickorna och 6,0% av pojkarna svarade att de "tycker inte om" morot.

Hos flickorna var spenat minst omtyckt, tätt följt av gröna bönor. Av dem svarade 60,7% att de "tycker inte om" spenat. Endast 39,3% svarade att de "tycker om" spenat. Pojkarna tyckte bättre om spenat än flickorna. av dem svarade 53,7% att de "tycker inte om" spenat medan 46,3% svarade att de "tycker om" spenat. Pojkarna tyckte minst om gröna bönor. Av dem svarade 59,8% att de "tycker inte om" gröna bönor. 40,2% sva-



rade att de "tycker om" gröna bönor. 60,2% av flickorna svarade att de "tycker inte om" gröna bönor. 39,8% svarade att de "tycker om" gröna bönor.



Figur 5. Barnens smakpreferenser gällande grönsaker.

## 7 DISKUSSION

Syftet med denna forskning var att ta reda på vilka frukter och grönsaker finlandssvenska barn i skolåldern tycker om. Syftet var även att se om hemmen stöder främjandet av barnens hälsa genom att ha tillgängligt frukter och grönsaker hemma som barnen tycker om. Vidare ville jag se i vilken utsträckning det finns tillgängligt frukt och grönsaker i hemmet som barnen tycker om samt vilka frukter och grönsaker som barn tycker mest respektive minst om.

Resultaten visade att majoriteten av både flickor och pojkar ansåg att det allt som oftast finns frukt och grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmet. Resultaten visade även att barnen tycker bra om frukt och grönsaker. Det borde betyda att barnen skulle äta mycket frukt och grönsaker eftersom det finns tillgängligt samt att deras smakpreferenser gentemot frukter och grönsaker är positiva. Dock visar Pro Greens forskning att de finlandssvenska barnen utanför huvudstadsregionen är sämst bland de undersökta länderna på att äta frukt (von Martens, 2011:43). Vad är det då som gör att barnen äter

så lite frukt fast de tycker bra om det och när det dessutom finns tillgängligt i hemmen? En orsak kunde vara att det förutom frukt och grönsaker även finns tillgängligt i de flesta hem mycket annat som barnen väljer framom frukt och grönsaker, som till exempel godis, glass och andra mer tilltalande alternativ. En annan orsak kunde vara att föräldrarna inte själva äter tillräckligt frukt och grönsaker utan väljer hellre andra alternativ och på så sätt ger en felaktig modell som barnen tar efter. Det räcker troligtvis inte enbart med att det finns frukt och grönsaker tillgängligt i hemmen, utan dessa alternativ måste även erbjudas av föräldrarna som skall föregå med gott exempel. Detta resonemang kan stödas av Venturas & Birchs (2008:8) tankegång om att tillgängligheten och sociala modeller är de två faktorer som inverkar i stor grad på barns ätande.

När det gäller grönsakskonsumtionen visar Pro Greens forskning där emot att de finlandssvenska barnen ligger på fjärde plats från toppen av de medverkande länderna i forskningen (von Martens, 2011:43). Resultaten visade att majoriteten av barnen ansåg att det allt som oftast finns grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmen. Resultaten visade även att andelen som ansåg att det aldrig finns grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmen var större än den gällande frukttillgängligheten. Barnen var även mer kritiska till grönsaker och tyckte i överlag inte lika mycket om det som frukt. Det är intressant att de finlandssvenska barnen är bättre på att äta grönsaker än frukt trots att de enligt dessa resultat tycker mer om frukt och även anser att det i större grad finns goda sådana tillgängligt i hemmen än det finns grönsaker. Det kan visserligen vara så att de andra medverkande länderna istället äter så lite grönsaker att de finlandssvenska barnen i relation till dem äter mycket grönsaker. Trots att vi ligger på en fjärde plats så är konsumtionen fortfarande låg (von Martens, 2011:43) i jämförelse med rekommendationerna. Vad är det då som gör att de finlandssvenska barnen är bättre på att äta grönsaker än frukt fastän frukt finns tillgängligt i hemmen? En orsak kan vara att det eventuellt serveras mer grönsaker till måltiderna i hemmen, daghemmen och skolorna. Frukt kanske enbart serveras som mellanmål och efterrätt om det överhuvudtaget erbjuds. I många hem, daghem och skolor består mellanmålen istället av energitäta och ohälsosamma alternativ. En annan orsak kan vara att det, liksom med frukt, finns andra alternativ tillgängligt i hemmen som barnen hellre väljer. Här kan fallet även vara det att föräldrarna inte föregår med gott exempel utan lämnar bort grönsakerna från måltiderna. Samma

gäller här som med frukt, det räcker inte att det finns tillgängligt utan det måste även erbjudas och serveras.

På basis av de resultat erhållna kan man se ett samband mellan tillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmen och barns tycke gentemot frukt och grönsaker i överlag. Det positiva är att majoriteten av barnen anser att det finns frukt och grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmen. Med andra ord erbjuder hemmen frukt och grönsaker som barnen tycker om, vilket stöder främjandet av deras hälsa. Resultaten visar även att barnen har en relativt positiv attityd gentemot de flesta frukter och grönsaker. Särskilt gentemot frukter. Grönsaker är de aningen mer kritiska mot. Det kan med andra ord konstateras att majoriteten anser att det finns frukt och grönsaker tillgängligt i hemmen som de tycker om och därför tycker de även i stor grad om frukt och grönsaker. Det negativa är att man inte på basis av de frågor som använts i frågeformuläret kan dra slutsatsen vilken eller vilka de frukter är som finns tillgängliga i hemmen. Man kan endast konstatera att det finns frukter som barnen tycker om tillgängligt i hemmen. Eftersom deras favoriter var vindruvor och äpplen, kan man ana att dessa två frukter förekommer ofta i hemmen.

Syftet var att se vilka frukter och grönsaker barnen tycker om. Flickor och pojkar visade sig i stort sett ha samma smakpreferenser gällande de frukt- och grönsaksalternativen som det frågades om. Båda tyckte mycket om vindruvor och äpplen av fruktalternativen samt gurka och morot av grönsaksalternativen. Vad är det som gör att just dessa är de mest omtyckta? Barn har redan från födseln ett stort tycke för den söta smaken (Hasunen et al., 2004:137) vilket troligtvis är en orsak till att barn tycker om söta frukter som till exempel vindruvor och melon, som också var mycket populärt bland barnen. Bananen var även omtyckt, speciellt bland pojkarna, troligtvis också för dess söta smak. Konsistensen kan vara en orsak till att den inte var lika omtyckt som till exempel vindruvan. Apelsin och äpple hörde också till favoriterna. Dessa frukter är lätta att få tag på och förekommer i stort sett året om. Det kan antas att de förekommer i de flesta hem. Speciellt äpple och banan är dessutom relativt förmånliga frukter vilket kanske är en orsak till att många hem erbjuder just dessa alternativ. Gurkan som var mest omtyckt av grönsakerna är troligtvis en av de vanligaste grönsakerna som erbjuds till måltiderna och som mellanmål. Den har en rätt neutral smak som tilltalar barn och den är lätt att äta

samt kräver ingen tillagningstid. Gurkan finns även i butikerna året om och är relativt förmånlig. Moroten var nästan lika populär troligtvis tack vare dess söta smak. Moroten är också lätt att få tag på, kostar inte mycket och enkel att servera till måltiderna och mellanmål. Av frukterna var körsbär och plommon minst omtyckta av fruktalternativen bland både flickor och pojkar. Orsaken till detta kan vara att det är relativt ovanligt att det erbjuds körsbär och plommon i hemmen då de inte är så lätta att få tag på. Torkade plommon är kanske mer vanligt än färska i hemmen. Körsbär kostar även rätt mycket, är inte så lätta att äta och kan vara ganska sura. De minst omtyckta grönsakerna var gröna bönor och spenat. Dessa grönsaker är troligtvis även relativt ovanliga i många hem och erbjuds sällan vilket påverkar barnens smakpreferenser. Kanske deras konsistens inte heller tilltalar barnen. Enligt Bere & Klipp (2005) är det barns smakpreferenser samt tillgängligheten av frukt och grönsaker i hemmen och skolorna som är de avgörande faktorerna för barns intag av frukt och grönsaker.

Det finns utrymme för många olika tankar och hypoteser om varför barnen tycker om eller inte tycker om en del frukter och grönsaker. Troligtvis är de frukter och grönsaker som erbjuds i hemmen de som barnen mest tycker om. När man ser på resultaten märker man att det är rätt så vanliga och traditionella frukter och grönsaker som är de mest omtyckta såsom äpple, vindruvor, gurka och morot medan de mer ovanliga frukterna och grönsakerna såsom körsbär, plommon, gröna bönor och spenat ligger längst ner på listan. Förutom tillgängligheten inverkar även smaken, konsistensen och utseendet på vilka frukter och grönsaker som barnen tycker om. Konsistensen är troligtvis en orsak till att bananen inte fanns med bland de fem mest omtyckta frukterna. Genom att erbjuda varierande frukter och grönsaker upprepar gångerna så kan man även påverka barnens smakpreferenser (Bere & Klipp, 2005). Likaså är det mycket viktigt att själv också äta varierat och föregå med gott exempel samt att minska tillgängligheten på onyttig mat som innehåller snabba kolhydrater och mättat fett.

## **7.1 Metoddiskussion**

Eftersom man ville samla in information från många enheter, var valet att använda den kvantitativa forskningsmetoden med enkäter lämplig för denna studie. På så sätt fick

man en bred bild av resultaten även då forskningen blir rätt ytlig utan djupa resultat. I detta fall var inte tanken att gå in på djupet och undersöka, utan att få en genomsnittlig bild av barnens frukt- och grönsakskonsumtion vilket betyder att metoden lämpade sig för denna studie och dess syfte. Resultaten blir även mer pålitliga att generalisera från urvalet till populationen då man undersöker många enheter. Med andra ord är forskningen av hög extern validitet i och med att den undersöker många enheter. Även den höga svarsprocenten (83,2%) skapar en större trovärdighet till resultaten. En kvalitativ forskning skulle både tidsmässigt och ekonomiskt kostat mer samt inte gått att generalisera i samma grad.

Enkäten som användes inom Pro Greens forskning hade både för- och nackdelar. Jag anser att enkätfrågorna var relevanta för denna forskning och att validiteten är hög. Likaså var de bra formulerade och enkla att förstå. Svarsalternativen för de frågorna jag arbetade med var dock relativt otydliga, för barn kunde de vara aningen svårtolkade. Man kunde ha valt att ha ett mindre antal svarsalternativ som skulle varit lättare att tolka. I frågorna D29 och D62 *"Vilken frukt/grönsak tycker du om eller tycker inte om"* kunde svarsalternativen istället för *"Tycker mycket om"*, *"Tycker lite om"*, *"Tycker lite illa om"*, *"Tycker mycket illa om"* och *"Har inte provat"* bestå av ett glatt ansikte, ett neutralt ansikte och ett ledset ansikte. Eftersom det var barn som svarade på dessa frågor skulle troligtvis de svarsalternativen varit lättare att sammankoppla åsikterna med. Likaså i frågorna D37 och D67 *"Finns det vanligtvis frukt/grönsaker som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?"* kunde svarsalternativen ha varit färre. Istället för svarsalternativen *"Ja, alltid"*, *"Ja, de flesta dagar"*, *"Ibland"*, *"Sällan"* och *"Aldrig"* kunde man endast haft *"Ja"*, *"Ibland"*, *"Nej"*. Efter svarsalternativet *"Ja"* kunde det dessutom ha funnits en följdfråga *"Vilken?"* för att få en bild av vilka de frukter och grönsaker är som finns tillgängliga.

Enkäten innehöll en del skrivfel vilket kan ha orsakat missuppfattningar hos respondenterna och således påverkat resultatens reliabilitet. Dock anser jag att de frågor jag använde mig av inte innehöll några grova skrivfel eller svåra ord. Svarsalternativen kan ha varit aningen svåra att förstå och därmed misstolkats. I och med att eleverna svarade på enkäten under skoltid med lärarnas övervakande kan ingen annan än de själva ha fyllt i blanketten.

## 7.2 Vidare forskning

Det vore av intresse att genomföra flera forskningar kring finländska barns kostvanor då det finns väldigt få studier kring detta ämne. När det gäller forskning kring frukt- och grönsakskonsumtionen kunde man undersöka om det finns skillnader i konsumtionen hos barn som bor ute på landsbygden i jämförelse med barn som bor inne i städerna. Eventuellt kunde man också undersöka om det hos barn finns ett samband mellan ett lågt intag av frukt och grönsaker och koncentrationssvårigheter.

På basis av resultaten från denna undersökning vore det intressant att vidare undersöka vilka de frukter och grönsaker är som barn anser att för det mesta finns tillgängliga i hemmen. Eftersom majoriteten av barnen ansåg att det finns frukt och grönsaker tillgängliga i hemmen som de tycker om, vore det intressant att se vilka de frukter och grönsaker är. Ifall de är samma som deras favoriter. Likaså vore det intressant att se varför just vindruvan, äpplet, gurkan och mororten är speciellt omtyckta medan körsbäret och plommonet är minst omtyckta. Vilka är de faktorer som inverkar på barnens smakpreferenser? Är det smaken, konsistensen, eller utseendet? Eller är det vad familjen och vännerna tycker om som är avgörande?

Vidare kunde man undersöka vad barnen själva anser att man kunde göra för att öka deras konsumtion. Vilka är de faktorer som barnen anser att inverkar på deras kostval. Är det normerna i samhället? Är det smaken, konsistensen och utseendet som är avgörande? Vad kunde skolorna, daghemmen, föräldrarna, samhället och kamraterna göra för att de skulle äta mer frukt och grönsaker?

## 8 SLUTSATSER

Sammanfattningsvis kan sägas att majoriteten av de finlandssvenska barnen som deltagit i denna undersökning anser att det i stort sett alltid finns frukt och grönsaker som de tycker om tillgängligt i hemmen. Det visar att hemmen stöder främjandet av barns hälsa genom att ha frukt och grönsaker tillgängligt hemma som barnen tycker om. Majoriteten av barnen tycker bra om frukt och grönsaker, troligtvis tack vare att det finns tillgängligt

i hemmen. Barnen tycker i överlag bättre om frukt än grönsaker. Flickorna tyckte i lite större grad om frukt och grönsaker jämfört med pojkarna. Det förekommer inga stora skillnader mellan pojkars och flickors smakpreferenser gentemot frukt och grönsaker. Flickor tyckte mer om broccoli och blomkål medan pojkar tyckte mer om lök och spenat. Av de fruktalternativen som gavs var vindruvan och äpplet favoriter medan körsbäret och plommonet var minst omtyckta. Bland grönsaksalternativen var favoriterna gurkan och moroten medan gröna bönor och spenat var minst omtyckta.

## KÄLLOR

Almqvist, Fredrik. 2004, Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys I: Moilanen, Irma; Räsänen, Eila; Tamminen, Tuula; Almqvist, Fredrik; Piha, Jorma; Kumpulainen, Kirsti, red., *Lasten ja nuorisopsykiatria*, Helsingfors, Oy Duodecim, 477 s.

Benton, D. 2004, Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. *International journal of obesity*, Vol. 28, s. 858-869.

Bere, Elling; Brug, Johannes & Klepp, Knut- Inge. 2007, Why do boys eat less fruit and vegetables than girls? *Public health nutrition*, Vol. 11, Nr. 3, s.321- 325.

Bere, Elling & Klepp, Knut- Inge. 2005, Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, Vol. 15, Nr. 2, s. 1-8.

Brug, Johannes; Tak Nannah I.; te Velde, Saskia J.; Bere, Elling & de Bourdeaudhuij, Ilse. 2008, Taste preferences among schoolchildren: results from observational studies. *British Journal of Nutrition*, Vol. 99, s. 7- 14.

Cook, Lucy J. & Wardle, Jane. 2004, Age and gender differences in children's food preferences. *British journal of nutrition*, Vol. 93, s. 741-746.

Falk, Jörgen; Uutela, Antti, red.; Svarfdal- Björnsson, Héðinn; Poulsson- Torgersen, Tone; Rudsby- Strandberg, Elsa. 2011, *Nordisk folkhälsa- Nordic public health 2011. Arbetsmaterial- background material*, Institutet för hälsa och välfärd THL, Finland, 31 s. Tillgänglig:

[http://www.tekry.fi/web/pdf/bulletins/2011/tekry\\_052.pdf](http://www.tekry.fi/web/pdf/bulletins/2011/tekry_052.pdf) Hämtad 5.1.2012

Fogelholm, Mikael. 2003, *Ratkaisuja ravitsemukseen- ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*, Helsingin yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia, Helsingfors, 251 s.

*Forskning i levnadsvanor*, Folkhälsan. Tillgänglig:

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Forskning/Folkhalsa-/Forskning-i-levnadsvanor/Pro-Greens>. Hämtad 1.12.2012

Hasunen, Kaija; Kalavainen, Marja; Keinonen, Hilkka; Lagström, Hanna; Lyytikäinen, Arja; Nurttila, Annika; Peltola, Terttu & Talvia, Sanna. 2004, *Lapsi, perhe ja ruoka-Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*, Sosiaali- ja terveysministeriö, 254 s.

Hoppu, Ulla; Kujala, Johanna; Lehtisalo, Jenni; Tapanainen, Heli & Pietinen, Pirjo. 2008, *Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi*, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. 273 s. Tillgänglig:

[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf).

Hämtad 19.10.2011

Hoppu, Ulla; Lehtisalo, Jenni; Tapanainen, Heli & Pietinen, Pirjo. 2010, *Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescent*, National institute for health and welfare, Helsingfors, Tillgänglig: Google scholar. Hämtad 19.10.2011.

Institutet för hälsa och välfärd. 2009, *Kouluikäisten ravitseminen*, Tillgänglig: [http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa\\_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten\\_ravitseminen/lapset\\_ja\\_nuoret/kouluikaisten\\_ravitseminen](http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitseminen/suomalaisten_ravitseminen/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitseminen). Hämtad 24.1.2012

Institutet för hälsa och välfärd. 2012, *Skolmåltidernas ställning måste stärkas. 40% av elevernas energiintag kommer från mellanmål*, Tillgänglig:

[http://www.thl.fi/sv\\_SE/web/sv/nyhet?id=28335](http://www.thl.fi/sv_SE/web/sv/nyhet?id=28335) Hämtad 24.1.2012.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur, s. 316.

Jago, R; Ness, AR; Emmett, P; Mattocks, C; Jones, L & Riddoch, CJ. 2009, Obesogenic diet and physical activity: Independent or associated behaviours in adolescents? *Public health nutrition*, Vol. 13, No. 5, s. 673- 681.

Johansson, Ulla. 2009, *Näring och hälsa*, Lund: Studentlitteratur AB. 343 s.

Koistinen, Paula; Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula. 2004, *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*, Helsingfors: Tammi, 464 s.

Lobstein, T & Frelut, M-L. 2003, Prevalence of overweight among children in Europe. *The International Association for the Study of Obesity*, Vol. 4, s. 195-200.

Nordic council of ministers. 2003, *The Norbagreen 2002 study. Consumption of vegetables, potatoes, fruit, bread and fish in the Nordic and Baltic countries*. Tillgänglig: [http://www2.lydheilsustod.is/media/manneldi/rannsoknir/Norbagreen\\_2002\\_study.pdf](http://www2.lydheilsustod.is/media/manneldi/rannsoknir/Norbagreen_2002_study.pdf)  
Hämtad 2.11.2011

Pulkkinen, Antti. 2001, *Tapaustutkimus yläkoululaisten koluruokailusta*, Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad 19.10.2011

Prättälä, Ritva; Paalanen, Laura; Grinberga, Daiga; Helasoja, Ville; Kasmel, Anu & Petkeviciene, Janina. 2006, Gender differences in the consumption of meat, fruit and



vegetables are similar in Finland and the Baltic countries. *European journal of public health*, Vol. 17, No. 5, s. 520- 525.

Sand, Olav; Sjaastad, Oystein V.; Haug, Egil & Bjålie, Jan G. 2007, *Människokroppen- Fysiologi och anatomi*, Stockholm: Liber AB. 544 s.

Social- och hälsovårdsministeriet. 2001, *Folkhälsoprogrammet hälsa 2015*, Tillgänglig: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91f5f5f8-d04c-4716-bdb9-eb3a5c7718db>. Hämtad 5.1.2012

Statens näringsdelegation. 2005, *Finska näringsrekommendationer. Kost och motion i balans*, Edita Prima Oy, 56 s.

Stoor, Camilla; Ray, Carola & Roos, Eva. 2009, *Hälsoverkstaden*, Folkhälsans förbund rf. 24 s.

Story, Mary; Neumark- Sztainer, Dianne & French, Simone. 2002, Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *The journal of the American dietetic association*, Vol. 102, No. 3, s. 40-51.

Sztainer- Neumark, Dianne; Story, Mary; Perry, Cheryl & Casey, Mary Anne, 1999. Factors influencing food choices of adolescents. Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American dietetic association*, Vol. 99, No. 8, s. 929-937

Tidebrant, Niklas & Acevski, Robert. 2010, *Familjefaktorer som påverkar barns och ungdomars frukt och grönsaksintag*, Högskolan Halmstad, sektionen för hälsa och välfärd. Tillgänglig: Google scholar. Hämtad: 24.11.2011

Towey, Marscha; Harrell, Ruth & Lee, Berni. Evaluation of "One body, one life": A community- based family intervention for the prevention of obesity in children. *Journal of obesity*, Vol. 2011, s. 1-7.

Ventura, Alison K & Birch Leann L. 2008, Does parenting affect children's eating and weight status? *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, Vol. 15, No. 5, s. 1-12.

von Martens, Tomas. 2011, Barnens kostvanor kan främjas på många sätt. I: Westerlund, Camilla, red., *Tidningen Folkhälsan*, Folkhälsans förbund, Helsingfors. 43s.

WHO, 2002. *The World health report*, Tillgänglig: [http://www.who.int/whr/2002/Overview\\_E.pdf](http://www.who.int/whr/2002/Overview_E.pdf). Hämtad 12.10.2011

WHO, 2002. *Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from 2001/2002 survey*, Tillgänglig: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/110231/e82923.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf) Hämtad 2.11.2011

WHO, 2003. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*, Tillgänglig: [http://whqlibdoc.who.int/trs/who\\_trs\\_916.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf). Hämtad 15.10.2011

WHO, 2004. *Fruit and vegetables for health*, Tillgänglig:  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fruit\\_vegetables\\_report.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fruit_vegetables_report.pdf)  
Hämtad 5.1.2012

WHO, 2006. *Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children: International report from 2005/2006 survey*, Tillgänglig:  
[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/53852/E91416.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf).  
Hämtad 2.11.2011

## BILAGA 1. Pro Greens enkät.

*ProChildren adopted for ProGreens*



### Skolbarns matvanor

Elevenkät

April 2010



April 2010

Hej!

Vi ber dig att igen hjälpa oss i projektet om skolbarns matvanor. Vi gör samma enkätstudie som utfördes för ett år sedan. Förra året deltog över 9000 barn i tio europeiska länder, av vilka 950 var från Finland. Alla dessa barn ber vi att fyller i enkäten också denna vår.

Skriv inte ditt namn på enkäten.

När du har svarat på alla frågor i enkäten var vänlig och lägg den i kuvertet, stäng kuvertet och lämna det igenklitrade kuvertet till din lärare. Ingen i din skola kommer att se dina svar.

Vi hoppas att du är villig att hjälpa oss. Vi vill ändå påminna om att det är helt frivilligt att delta. Om du inte vill svara på enkäten, lägg den obesvarad i kuvertet.

Tack för din hjälp!

Eva Roos & Camilla Stoor

Folkhälsans forskningscentrum

---

### Hur man fyller i enkäten

De flesta frågor ska besvaras med ett kryss i en ruta. I några få frågor får du kryssa i flera rutor. I några frågor ber vi dig att skriva ditt eget svar.

Ett exempel:

**Tycker du att du äter mycket eller lite flingor?**

- ☐ Väldigt mycket flingor
- ☒ Mycket flingor
- ☐ Varken mycket eller lite
- ☐ Lite flingor
- ☐ Väldigt lite flingor

## BILAGA 2. Fråga D29 i frågeformuläret.

*ProChildren adopted for ProGreens*

### Frågor om frukt fortsätter.....

**D29. Vilken frukt eller vilka bär nedan tycker du om eller tycker inte om:**  
(Kryssa bara en ruta per rad)

	Tycker mycket om	Tycker lite om	Tycker lite illa om	Tycker mycket illa om	Har inte provat
Äpple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apelsin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mandarin/klementin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plommon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persika/Nektarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jordgubbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vindruvor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körsbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hallon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blåbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## BILAGA 3. Fråga D37 i frågeformuläret.

*ProChildren adopted for ProGreens*

### Några frågor om frukt hemma

*(om du bor på två ställen, tänk på det stället du bor den mesta tiden)*

**D30. Säger dina föräldrar till dig att du måste äta frukt?**

- ☐ Ja, varje dag
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D31. Får du äta så mycket frukt du vill hemma?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D32. Om du talar om hemma vilken frukt du vill skulle vilja äta, köps den då?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D33. Får du dricka så mycket fruktjuice du vill hemma?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D34. Finns det vanligtvis fruktjuice som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D35. Om du talar om hemma vilken fruktjuice du skulle vilja dricka, köps den då?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D36. Finns det vanligtvis olika sorter av frukter tillgängligt hemma hos dig?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D37. Finns det vanligtvis frukt som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D38. Finns det vanligtvis en fruktskål (eller liknande) framme i köket eller vardagsrummet?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D39. Brukar din mamma eller pappa skära upp frukt till dig mellan måltiderna som mellanmål?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

## BILAGA 4. Fråga D62 i frågeformuläret.

*ProChildren adopted for ProGreens*

### Några frågor om grönsaker fortsättning...

*(Kryssa bara en ruta per fråga)*

**D62. Vilken grönsak nedan tycker du om eller inte tycker om:**

	Tycker mycket om	Tycker lite om	Tycker lite illa om	Tycker mycket illa om	Har inte provat
Tomat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gurka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sallad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spenat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Purjolök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröna bönor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Broccoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gröna ärter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Majs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avocado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## BILAGA 5. Fråga D67 i frågeformuläret.

*ProChildren adopted for ProGreens*

### Några frågor om grönsaker hemma

*(om du bor på två ställen, tänk då på det stället där du bor den mesta tiden)*

**D63. Säger dina föräldrar till dig att du måste äta grönsaker?**

- ☐ Ja, varje dag
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D64. Får du äta så mycket grönsaker du vill hemma?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D65. Om du talar om vilka grönsaker du skulle vilja äta, köps de då?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D66. Finns det vanligtvis olika sorters grönsaker tillgängligt hemma hos dig?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D67. Finns det vanligtvis grönsaker som du tycker om tillgängligt hemma hos dig?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D68. Brukar din mamma eller pappa vanligtvis skära upp grönsaker till dig mellan måltiderna som mellanmål?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D69. Serveras det vanligtvis grönsaker till middagen och/eller lunchen hemma hos dig?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

**D70. Är grönsakerna till middag/lunch serverade på ett sätt som du gillar (t.ex. råa, kokta, stekta, wokade)?**

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, de flesta dagar
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig